

# Оглавление

Введение	3
----------	---

## Глава 1

### Физиология мышц

1.1. Общая характеристика мышечной ткани	5
1.2. Макро- и микроскопическая структура скелетных мышц	6
1.3. Механизм мышечного сокращения	11
1.4. Энергетика мышечного сокращения	16
1.5. Двигательные (нейро-моторные) единицы	25
1.6. Виды мышечного сокращения	31
1.7. Режимы мышечного сокращения	32
1.8. Работа мышц	34

## Глава 2

### Формирование произвольных движений и управление ими

2.1. Врожденные и приобретенные двигательные рефлексы	38
2.2. Фазы и механизм образования двигательного навыка	40
2.3. Компоненты двигательного навыка	43
2.4. Физиологические свойства двигательного навыка	46
2.5. Физиологическая характеристика спортивных поз и движений	49

## Глава 3

### Физиология физических качеств

3.1. Сила	65
3.2. Быстрота	74
3.3. Выносливость	78
3.4. Ловкость	85
3.5. Гибкость	88

## Глава 4

### Возрастные особенности развития двигательной функции и физической подготовки человека

4.1. Общие закономерности роста и развития организма	94
4.1. Факторы, влияющие на онтогенез	97
4.3. Акселерация	98
4.4. Возрастная периодизация онтогенеза	101
4.5. Морфо-функциональные особенности организма в различные периоды онтогенеза	106
4.6. Формирование отдельных систем организма в онтогенезе	112

4.7. Физиологические особенности формирования движений у детей . . . . .	123
4.8. Воспитание физических качеств двигательной деятельности . . .	129

## *Глава 5*

### **Физиологические состояния организма, связанные с мышечной деятельностью**

5.1. Общие закономерности адаптации организма . . . . .	144
5.2. Адаптация организма к мышечной деятельности . . . . .	148
5.3. Предстартовое состояние . . . . .	158
5.4. Вработывание . . . . .	164
5.5. Устойчивое состояние . . . . .	167
5.6. «Мертвая точка» и «второе дыхание» . . . . .	170
5.7. Утомление . . . . .	172
5.8. Восстановление . . . . .	186

<b>Приложения . . . . .</b>	<b>202</b>
-----------------------------	------------

<b>Словарь терминов и аббревиатур . . . . .</b>	<b>207</b>
---	------------